



Panduan Meditasi Vipassanā Bhāvanā

ARTI VIPASSANĀ BHĀVANĀ

Pengembangan diri merupakan suatu istilah yang paling tepat untuk menjelaskan arti dari bhāvanā (*baca: bhawana*). Sedangkan vipassanā (*baca: wipas-sana*) secara umum diartikan sebagai melihat secara langsung proses ketidakkekalan / anicca dengan pandangan terang. Arti dari bhāvanā dan vipassanā yaitu 'pengembangan dan melihat' adalah suatu bentuk kata kerja. Jadi dengan mudah dapat disimpulkan bahwa meditasi pandangan terang ini adalah suatu pekerjaan. Sayangnya pekerjaan ini sering dikesampingkan, bahkan banyak yang tidak sadar adanya pekerjaan yang sangat penting ini. **Padahal sebab utama dari segala hal yang terjadi dalam kehidupan ini asalnya dari dalam.**

Dapat diumpamakan seperti kolam yang tidak pernah dikuras airnya semakin lama semakin keruh dan secara otomatis isi di dalamnya tidak dapat terlihat. Begitupun dengan seseorang yang tidak pernah mengikis hal yang tidak bermanfaat yaitu kekotoran batin / kilesa: lobha, dosa, moha (keserakahan, kebencian, delusi) yang berada di dalam. Orang tersebut pasti selalu menyalahkan yang di luar karena di dalamnya terlalu keruh sehingga tidak dapat melihat kebenaran yang ada.

"Sejak lama kesadaran (citta) ini telah dikotori oleh nafsu (rāga), kebencian (dosa), dan delusi (moha). Melalui kekotoran batin (kilesa) maka kesadaran makhluk-makhluk dikotori, dengan pemurnian kesadaran maka makhluk-makhluk dimurnikan."

Dutiyagaddulabaddha Sutta - Saṃyutta Nikāya 22.100

Di sini seorang yogi (sebutan bagi seorang meditator) terlebih dahulu perlu mengetahui tujuan dan manfaat dari meditasi vipassanā bhāvanā yang berdasarkan ajaran Buddha dalam Satipaṭṭhāna Sutta. Yang paling utama dalam meditasi ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas mental dengan mengikis kekotoran batin atau dalam bahasa Pāli disebut kilesa, yang mengendap di dalam bawah sadar setiap individu, yaitu terdiri dari [keserakahan \(lobha\)](#), [kebencian \(dosa\)](#), [delusi \(moha\)](#) dengan melihat secara langsung proses muncul, berlangsung, dan lenyapnya (ketidakekalan / anicca) kilesa tersebut. Meditasi yang merupakan salah satu bentuk praktik nyata Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD) akan memberi dampak langsung dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya terasa ketika bermeditasi saja, dan sudah dibuktikan oleh banyak orang. **Tentunya semua orang tidak memandang latar belakangnya dapat mempraktikkan meditasi ini dan mendapatkan hasil yang serupa.**

Harus dipahami terlebih dahulu bahwa mental seseorang sangatlah penting, karena segala perbuatan dan respon dalam keseharian dikeluarkan setelah diproses di dalamnya. Contohnya ketika seseorang mengkritik anda, jika diri anda penuh dengan kebencian (dosa) maka respon yang anda tunjukkan adalah kebencian juga. Seseorang yang memiliki mental yang berisikan hal-hal yang tidak baik seperti dendam, niat jahat, ketakutan, kesedihan, ketamakan, ketagihan, kesombongan, kegelisahan, kemalasan pastilah hidupnya penuh ketidaknyamanan. Dengan [pikiran yang kacau](#) akan sering muncul ketidakpuasan akan berbagai hal yang terjadi dalam hidupnya dan cenderung selalu memiliki keinginan-keinginan untuk memuaskan ego-nya saja, sehingga tidak mempedulikan orang-orang di sekitarnya, bahkan sering kali melakukan perbuatan yang jahat terhadap orang lain, dan akhirnya dirinya yang dipenuhi oleh lobha, dosa, moha pun dijauhi oleh semua orang. Situasi seperti ini memang sering terjadi berkali-kali dalam hidup seseorang, dan sering kali hal-hal tersebut dilakukan karena adanya 'dorongan kuat' dari kekotoran batin / kilesa yang bermunculan, namun sesudah hal-hal tersebut terjadi muncullah penyesalan, kesedihan, ratapan, ketakutan, dan kegelisahan baru yang menghantui diri seseorang dalam kurun waktu yang lama, bahkan seumur hidupnya.

Maka dari itu meningkatkan kualitas mental dengan meditasi vipassanā bhāvanā adalah keharusan demi suatu kehidupan penuh kebahagiaan sejati (sukham) yang muncul dari dalam diri, bukan yang muncul karena memuaskan diri dengan berbagai hal yang berasal dari luar, kesenangan indriya. Kualitas mental (paññā) di sini dinilai berdasarkan seberapa lihai seseorang membebaskan dirinya

dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa yang muncul dalam pikirannya. Ketika kualitas mental seseorang meningkat secara otomatis kualitas hidupnya juga turut meningkat, **karena segala hal yang terjadi di luar dibentuk oleh perspektif dari mental yang berada di dalam**. Yang secara pasti bisa didapatkan dari peningkatan kualitas mental adalah ketenangan batin dalam menghadapi berbagai hal, munculnya rasa percaya diri, keberanian dalam menghadapi segala permasalahan dalam hidup, dan menemukan jati diri sendiri bukan dari mencari di luar tetapi melihat ke dalam. Walaupun manfaat ini terlihat sepele tetapi akan berdampak sangat positif bagi diri seseorang.

[Kesehatan fisik adalah jaminan](#) pasti bagi diri seseorang yang gemar bermeditasi, bukan hanya penyakit ringan namun penyakit berat sekalipun seperti kanker dapat disembuhkan, dan sudah banyak orang yang tahu akan manfaat dari meditasi ini sehingga tidak perlu dibahas panjang lebar lagi, anda dapat membuktikannya secara langsung. Namun bisa dibilang bahwa **meditasi vipassanā bhāvanā ini adalah mukjizat yang sebenarnya** karena bahkan suatu penyakit yang belum berkembang atau tersembunyi dapat terdeteksi dan akhirnya disembuhkan total. Ketegangan fisik yang menumpuk karena aktifitas sehari-hari setelah membanting tulang juga dapat dinetralisir dengan meditasi ini. Dengan fisik yang sehat tentunya hari-hari dapat anda lewati dengan menyenangkan. Sang Buddha dalam pengantar awal Satipaṭṭhāna Sutta menyatakan bahwa beberapa manfaat meditasi ini adalah dapat memurnikan diri seseorang (visuddhi) dari berbagai manifestasi kekotoran batin / kilesa, yaitu: kesedihan (soka), ratapan (parideva), penyakit fisik (dukkha) dan mental (domanassa). Perkataan Beliau dapat dibuktikan (ehipassiko)!

KESEHATAN MENTAL DAN FISIK

Selain itu yang merupakan tujuan akhir dari meditasi vipassanā bhāvanā ini adalah meningkatkan kesadaran seseorang hingga mencapai suatu tingkatan kesadaran yang lebih tinggi (lokuttara / adiduniawi). Di mana dalam tingkatan yang lebih tinggi, **kesadaran akan lebih kuat daripada kekotoran batin / kilesa yang muncul dari dalam** sehingga tidak akan mudah lagi terbawa olehnya, atau sering dinyatakan oleh Sang Buddha sebagai "Yang Tak Tergoyahkan". Segala perasaan dan pikiran yang muncul dapat dengan mudah ditangani dan diarahkan ke hal-hal yang baik. Orang tersebut akan selalu memiliki cinta kasih (mettā), belas kasihan (karuṇā), suka cita (muditā), dan keseimbangan batin (upekkhā). Di taraf inilah seseorang telah mencapai tingkat kesucian pertama Sotāpanna (Pemasuk Arus), dan jika terus menerus mengikis kekotoran batin / kilesa sampai tuntas habis maka nantinya [akan dapat mencapai Pencerahan Yang Agung, Nibbāna](#). Ini adalah manfaat

terakhir yang disebutkan Sang Buddha dalam pengantar awal Satipaṭṭhāna Sutta: tercapainya Nibbāna (nibbānassa sacchikiriya). Perkembangan diri anda akan memberikan dampak yang sangat signifikan kepada lingkungan: baik itu keluarga, saudara, teman, sekeliling anda, dan bahkan seluruh dunia. Anda akan menjadi seorang individu yang sangat produktif bagi kesejahteraan semua makhluk.

KESUCIAN DAN NIBBĀNA

Tentunya semua hasil dari meditasi ini dapat dibuktikan di 'kehidupan sekarang ini' juga, bukan hanya omongan kosong tanpa bobot, suatu angan-angan yang muluk-muluk, mustahil untuk dicapai, hanya untuk orang-orang tertentu (bhikkhu, sayadaw, suku, bangsa, agama, aliran kepercayaan), hanya untuk yang berpāramī cukup, atau spekulasi akan masa depan setelah kematian menjemput, syaratnya adalah seorang yogi harus memiliki semangat untuk berjuang dalam kurun waktu yang panjang **melawan kekotoran batin / kilesa satu per satu sampai tuntas di tempat yang kondusif untuk bermeditasi**, seperti sering kali dihimbau oleh Sang Buddha sendiri. Anda hanya butuh menapaki jalan yang telah ditunjukkan oleh-Nya sehingga bisa sampai ke pantai seberang. Berani menerima tantangan langsung dari Sang Buddha?

Hasil dari meditasi vipassanā bhāvanā ini pun dapat dirasakan 'seketika itu juga' setelah anda bermeditasi, tidak membutuhkan waktu yang lama untuk merasakan manfaatnya, syaratnya adalah anda harus melihat ketidakkekalan / anicca yaitu ketika suatu kekotoran batin / kilesa muncul, lalu anda amati dari berlangsung hingga lenyapnya hambatan tersebut dengan menghindari perasaan suka dan tidak suka. Hanya ketika kekotoran batin / kilesa tersebut disadari dan dicatat (mindfulness) dengan seimbang barulah ia akan terkikis sepenuhnya dan tidak akan membentuk sebab-sebab baru di kemudian hari. Saat lenyapnya 'suatu kekotoran batin / kilesa' maka panjang umur (āyu), cemerlang (vaṇṇo), kebahagiaan sejati (sukhaṃ), kekuatan (balaṃ) akan anda dapatkan. Jadi layaknya setiap ajaran Buddha, panduan meditasi yang tersedia di sini fokus pada hasil nyata yang dapat dirasakan sesegera mungkin saat [ketidakkekalan / anicca terlihat](#). Geser ke bawah untuk segera melihat urutan panduan meditasi yang perlu anda pelajari.

PEMBUKTIAN HASIL

"Bagaimana menurut kalian, penduduk Kālāma? Ketika keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan delusi (moha) muncul dalam diri seseorang, apakah hal itu

demi kesejahteraan atau bahaya baginya?

– Demi bahaya baginya, Yang Mulia.

Apakah hal-hal ini bermanfaat atau tidak bermanfaat?

– Tidak bermanfaat, Yang Mulia."

"Karena alasan ini, penduduk Kālāma, maka kami berkata: jangan menuruti

- **tradisi lisan,**
- **ajaran turun-temurun,**
- **desas-desus,**
- **kumpulan kitab suci,**
- **logika,**
- **tafsiran,**
- **pertimbangan,**
- **dan penerimaan pandangan setelah merenungkan,**
- **seorang pembicara yang tampaknya cukup kompeten,**
- **atau karena kalian berpikir: Petapa itu adalah guru kami."**

"Tetapi ketika kalian mengetahui untuk diri kalian sendiri: Hal-hal ini adalah tidak bermanfaat [tidak melenyapkan kekotoran batin / kilesa di dalam diri]... maka kalian harus meninggalkannya."

Kālāma Sutta - Aṅguttara Nikāya 3.65

Panduan meditasi ini dipecah dalam 3 bagian, yaitu

1. [Dasar Meditasi Vipassanā](#) (perubahan: September 2017)
 - Pembahasan awal tentang kesadaran, indriya dan objeknya, serta objek netral yang dapat membebaskan diri seseorang dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa.
2. [Cara Meditasi Vipassanā](#) (perubahan: September 2017)
 - Penjabaran lengkap langkah step-by-step yang harus dilakukan ketika bermeditasi agar dapat menjadi yogi yang handal.
3. [Pedoman Meditasi Vipassanā](#) (perubahan: Juni 2018)
 - Video peragaan, audio tuntunan meditasi, dan lembaran pedoman yang perlu diingat.

Tekan tombol merah di bawah untuk mulai mempelajari panduan meditasi. Diharapkan agar anda membaca panduan meditasi ini sesuai dengan urutan agar dapat mencerna keseluruhannya dengan jelas. Sediakan waktu yang agak luang dan mohon setiap bagian dicermati satu per satu. Selain panduan meditasi, anda juga dapat melihat berbagai [sharing pengalaman meditasi](#) dari para yogi yang sudah bermeditasi menggunakan arahan-arahan yang sama dengan panduan meditasi ini. Panduan meditasi dalam bahasa Inggris juga tersedia di halaman [downloads](#).